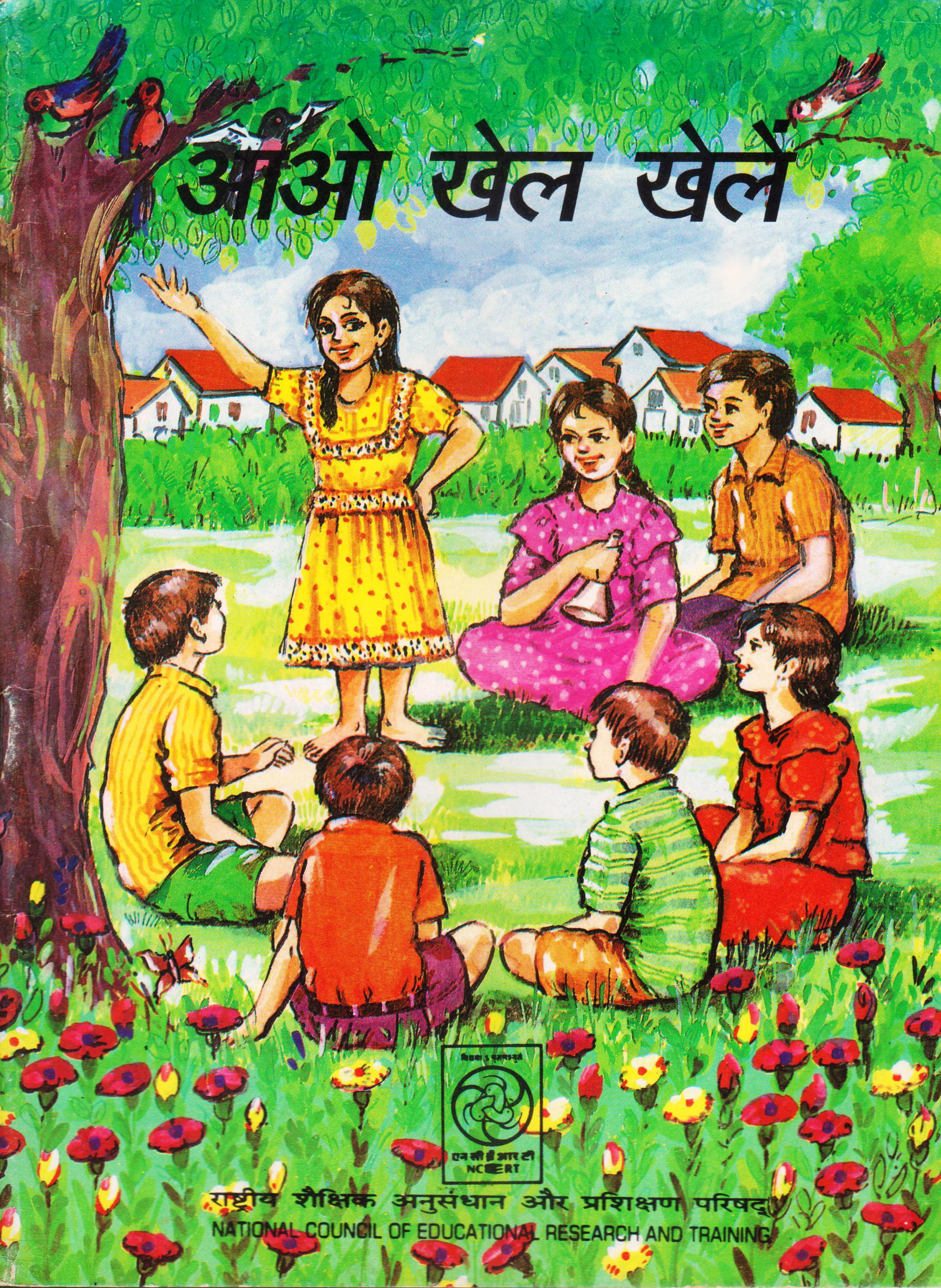
आओ खेल खेलें



राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

आओ खेल खेलें

प्रतिभा दासगुप्ता

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

[illegible] 1997
[illegible] 1919

ED 10T OP

एन.सी.ई.आर.टी. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैम्पस	108, 100 फीट रोड, होस्डेकेरे	नवजीवन ट्रस्ट भवन	सी.डब्ल्यू.सी. कैम्पस
श्री अरविंद मार्ग	हेली एक्सटेंशन, बनाशंकरी III इस्टेज	डाकघर नवजीवन	32, बी.टी. रोड, सुखचर
नई दिल्ली 110016	**बैंगलूर 560085**	**अहमदाबाद 380014**	**24 परगना 743179**

रु. 23.00

प्रकाशन प्रभाग में सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशित तथा जैन कंप्यूटर, डी-29 विकास मार्ग, लक्ष्मीनगर, दिल्ली 110 092 द्वारा लेजर टाइप सेट होकर जे. के. ऑफसेट प्रिंटर्स, 315, जामा मस्जिद, दिल्ली 110 006 द्वारा मुद्रित।

प्राक्कथन

प्राथमिक स्तर पर पढ़ने-लिखने की क्रिया को सरल और रुचिकर बनाने के लिए छः पुस्तकों की यह एक श्रृंखला है। इस श्रृंखला की यह प्रथम पुस्तक है। यह पुस्तक बच्चों के प्रचलित तथा मनपसन्द चुटकुलों पर आधारित है।

इस श्रृंखला की सामग्री बच्चों के अनुभव और उनके स्थानीय परिवेश पर आधारित है। मुख्य रूप से यह सामग्री हिन्दी भाषी क्षेत्र के लिए है। अन्य क्षेत्रों के लिए भी ऐसी पुस्तक तैयार की जा रही है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति में पाठ्यक्रम तथा पाठ्य निमार्ण में स्थानीय परिवेश की विशिष्टताओं पर विशेष बल दिया गया है। यह आशा की जाती है कि स्थानीय विशेषताओं पर आधारित यह शैक्षिक सामग्री अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रों के क्रियाकलापों में बच्चों की सहभागिता बढ़ायेगी। साथ ही केन्द्र में उन्मुक्त एवं आकर्षक वातावरण बनाने में सहायक होगी। भाषा, गणित एवं परिवेश अध्ययन संबंधी बातों को भी बच्चे आसानी से सीख सकेंगे।

यह सामग्री प्रो. सी. जे. दासवाणी, अध्यक्ष, अनौपचारिक शिक्षा एवं अनुसूचित जाति/जनजाति शिक्षा विभाग के मार्ग दर्शन में तैयार की गई है। इसके लिए मैं उनके प्रति विशेष आभार प्रकट करता हूँ।

इस श्रृंखला को तैयार करने में अनेक विशेषज्ञों का सहयोग रहा है। उनमें श्री टी. के. श्रीवास्तव, अध्यक्ष, जन कल्याण आश्रम, डॉ. उमा गुप्ता, जिला अनौपचारिक शिक्षा अधिकारी यू.पी., डॉ. ओमप्रकाश सिंह, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, दिल्ली, डॉ. बी. एन. सिंह, साक्षरता निकेतन, लखनऊ, श्री जगमोहन सिंह, राज्य शिक्षा संस्थान, यू.पी. एवं श्री पूरनमल मुख्य सम्पादक, प्रकाशन विभाग, एन.सी.ई.आर.टी. के नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। मैं इन सभी के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ।

डॉ. (कुमारी) प्रतिभा दासगुप्ता, प्रवाचक ने इस श्रृंखला को वर्तमान रूप देने में विशेष परिश्रम किया है इस कार्य के लिए मैं उनके प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ।

मुझे विश्वास है कि यह सामग्री अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रों में पढ़ने-लिखने के लिए अनुकूल वातावरण बनाएगी, साथ ही न्यूनतम अधिगम स्तर प्राप्त करने में भी अहम भूमिका निभायेगी। परिषद् का यह काम तभी सार्थक होगा जब सरकारी एवं स्वैच्छिक संस्थाएं इससे लाभ उठाएं। आशा है कि इन संस्थाओं से बहुमूल्य सुझाव हमें मिलेंगे जो इस सामग्री के परिमार्जन में बहुत उपयोगी सिद्ध होंगे।

अशोक कुमार शर्मा
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नई दिल्ली

पुस्तक शृंखला के बारे में

अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रों में आने वाले अधिकतर बच्चे सामाजिक एवं शैक्षिक दृष्टि से पिछड़े वर्ग के होते हैं। इनमें से अनेक बच्चे विद्यालय छोड़े हुए होते हैं। कुछ ऐसे भी होते हैं जो विद्यालय कभी गए ही नहीं। ये कामकाजी बच्चे होते हैं। दिन भर काम करने के बाद ये थके हारे केन्द्रों में पढ़ने आते हैं। इसलिए केन्द्रों का वातावरण उन्मुक्त एवं आकर्षक होना बहुत जरूरी है। इससे उनका धीरे-धीरे पढ़ने-लिखने में मन लगेगा। केन्द्रों के कार्यों के प्रति लगाव बढ़ेगा। ऐसा वातावरण बनाने के लिए शैक्षिक सामग्री रोचक एवं उच्च कोटि की होनी चाहिए।

देश के भिन्न-भिन्न प्रांतों में अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत तरह-तरह की सामग्री बनाई गई है। फिर भी ऐसी सामग्री के अभाव का अनुभव हो रहा है जो बच्चों की मनपसंद बातों एवं क्षेत्रीय संदर्भों पर आधारित हो। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए छः पुस्तिकाओं की इस शृंखला को तैयार किया गया है। इसे बनाते समय खेल, कहानियों आदि के शैक्षिक पक्ष पर विशेष बल दिया गया है। पुस्तिकाओं को बनाते समय इस बात का भी ध्यान रखा गया है कि इनका सीधा संबंध बच्चों के नित्यप्रति के जीवन और परिवेश से हो।

उपर्युक्त मानकों को आधार बनाकर यह पुस्तक शृंखला तैयार की गई है। इसके निर्माण में जिन बातों पर विशेष बल दिया गया है वे हैं—बच्चों के जीवन से जुड़े होना, पाठ्यक्रम का विभिन्न विषयों के साथ सीधा सम्पर्क आदि।

इस शृंखला की पुस्तकों को कुछ विशेष चरणों में विकसित किया गया है। सर्वप्रथम स्थानीय सामग्री चयन के लिए आवश्यक उपकरण बनाए गए। इन उपकरणों में सुधार क्षेत्रीय स्तर की बैठकों में चर्चा के द्वारा किया गया। दूसरे चरण में विभिन्न क्षेत्रों में जाकर स्थानीय सामग्री एकत्र की गई। एक गोष्ठी में निर्धारित मानकों के आधार पर इनकी जांच करके चयन किया गया। आवश्यकता के अनुसार पुनः क्षेत्रों में जाकर इसकी जांच पड़ताल की गई। इस कार्य में क्षेत्र विशेष के अनुभवी शिक्षाविद् एवं अन्य जानकार व्यक्तियों का पूरा सहयोग मिला। क्षेत्रीय जानकारी के आधार पर सामग्री की दुबारा समीक्षा की गई तथा सुधार किया गया। इस पूरी प्रक्रिया में न्यूनतम अधिगम स्तर तथा अन्य निर्धारित मानकों का विशेष ध्यान रखा गया।

इन पुस्तकों को सहायक सामग्री के रूप में तैयार किया गया है। इस तरह ये पुस्तकें पाठ्यपुस्तकों को पढ़ाने में सहायक होंगी। अनुदेशक को देखना होगा कि इन पुस्तकों की विषय वस्तु पाठ्य-पुस्तक से कहां-कहां जुड़ रही है। पाठ्यपुस्तक के जिन पाठों के साथ इसकी विषय

वस्तु जुड़े, उन्हें जोड़ कर पढ़ाएं।

इस शृंखला की प्रत्येक पुस्तक में अनुदेशकों के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं। इनसे उन्हें जानकारी मिलेगी कि स्थानीय विशेषताओं पर आधारित सामग्री शैक्षिक उपलब्धि के लिए कैसे काम में लाई जाती है। मुझे विश्वास है कि इससे अनुदेशकों को शिक्षण अधिगम प्रक्रिया आयोजित करने में काफी मदद मिलेगी। अतः अनुदेशकों से अपेक्षा की जाती है कि वे दिए गए सुझावों को ध्यान से पढ़ेंगे और परिस्थिति के अनुसार उनका अवलोकन करेंगे। पुस्तकों की शृंखला में ली गई सामग्री तभी सार्थक होगी जब पाठ्यक्रम के विभिन्न विषयों से इसे स्वाभाविक रूप से जोड़ा जाए।

इन पुस्तकों के निर्माण में अनेक लोगों का योगदान रहा है। इनके नाम अलग से दिए गए हैं। इन्होंने सामग्री की जांच तथा चयन करने में विशेष मदद की। मैं इन सभी लोगों का आभारी हूं।

विभाग की डॉ. (कुमारी) प्रतिभा दासगुप्ता, प्रवाचक ने सामग्री के चयन एवं विश्लेषण के लिए उपयुक्त उपकरण तैयार किए। उन्होंने संकलनकर्ताओं को प्रशिक्षण देने में अथक परिश्रम किया। इनका यह प्रयास सराहनीय है।

इस शृंखला की पाण्डुलिपि तैयार करने में श्री राजेन्द्र पाल, परियोजना अध्येता ने विशेष रूप से सहयोग दिया है। इस कार्य के लिए मैं उन्हें धन्यवाद देता हूं।

प्रकाशन विभाग के अध्यक्ष, श्री सी. एन. राव और उनके सहयोगियों ने पुस्तक के प्रकाशन में महत्वपूर्ण योगदान किया है। मैं इन लोगों के प्रति आभारी हूं।

सी. जे.दासवाणी
अध्यक्ष
अनौपचारिक शिक्षा एवं अनुसूचित जाति/
जन जाति शिक्षा विभाग

शैक्षिक माध्यम के रूप में खेलों का उपयोग

बच्चों का खेलने में बहुत मन लगता है। हर बच्चा कोई न कोई खेल खेलता है। खेल कोई भी हो उसे बहुत अच्छा लगता है। खेल के प्रति बच्चों के इस लगाव को उनके शैक्षिक विकास का एक सशक्त माध्यम बनाया जा सकता है। इसी विचार से खेलों के मौलिक रूप में जहां-तहां कुछ परिवर्तन कर उन्हें यहां प्रस्तुत किया गया है। इनसे बच्चे हंसते-खेलते बहुत-सी बातें सीख जाएंगे और नई बातें सीखने के लिए प्रेरित होंगे। इसलिए खेल मनोरंजन का ही साधन न रह कर बच्चों के शैक्षिक विकास में भी काफी सहायक सिद्ध होंगे।

इस पुस्तिका में 17 खेल दिए गए हैं। इस तरह के खेल हर क्षेत्र के बच्चे प्रायः खेलते रहते हैं। इनका प्रचलन ग्रामीण क्षेत्र के बच्चों में अधिक है।

इन खेलों का संग्रह बच्चों को इधर-उधर खेलते देख कर किया गया है। खेलों के नियम और उनकी विधि की जानकारी भी उनसे बातचीत करके ली गई है। समाज के अन्य लोगों से भी इनके बारे में जानकारी ली गई है। कुछ अन्य स्रोतों से भी सामग्री इकट्ठी की गई है, जैसे अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रों के अनुदेशक, प्राथमिक शिक्षक, जिला शिक्षा प्रशिक्षण संस्थान के सदस्य आदि। कुछ सामग्री बच्चों की किताबों से भी ली गई है।

अधिकांश खेल सुनने, समझने और बोलने संबंधी दक्षताओं के विकास में सहायक होंगे। इनसे भाषा संबंधी शब्द भंडार भी बढ़ेगा। अक्षर निकालो, शब्द बनाओ, आ जा मेरी लाल परी आदि कुछ खेल भाषा विकास के लिए काफी उपयोगी सिद्ध होंगे।

कुछ खेल अंक ज्ञान से भी जुड़े हैं। लूडो, राजा-वजीर, चोर-सिपाही जैसे खेल बच्चों में छोटी संख्याओं को जोड़ सकने की दक्षता के विकास में सहायक होंगे।

कुछ खेलों से प्रेक्षण, पहचान और वर्गीकरण संबंधी दक्षताओं का विकास होगा। परिवेश के बारे में जानकारी पक्की होगी। सोचने-विचारने में क्रमबद्धता आएगी। इनसे बच्चों में आत्म-विश्वास बढ़ेगा और स्मरणशक्ति तेज होगी। परिवेश के बारे में जागरुकता बढ़ाने वाले कुछ खेल 'मैं कौन हूं' 'हम बजार गए थे' आदि हैं।

खेल से विकसित होने वाली दक्षताओं के आधार पर इन्हें चार खंडों में बांट दिया गया है। ये खंड हैं—भाषा, गणित, परिवेश और मनोरंजन। इससे शिक्षक/अनुदेशक को मदद मिलेगी कि किस खेल को किस मौके पर आयोजित करना ठीक रहेगा।

इन खेलों के माध्यम से बच्चों में:

—आपसी सहयोग की भावना का विकास होगा;
—शरीर का समुचित विकास होगा;
—झिझक और अंतर्मुखी रहने की प्रवृत्ति दूर होगी;
—सतर्क रहने एवं सूझबूझ से काम करने की आदत विकसित होगी;
—समस्या समाधान के लिए कार्य-कारण में संबंध स्थापित करने की क्षमता बढ़ेगी;
—सृजनात्मकता का विकास होगा;
—स्वयं ज्ञान अर्जित करने की भावना का विकास होगा;
—लीडरशिप का गुण आएगा;
—अनुशासन, सामाजिकता, एकता एवं आपसी सहयोग के भाव विकसित होंगे।

अनुदेशक से उम्मीद की जाती है कि वे स्वयं भी क्षेत्र में प्रचलित स्थानीय खेलों का संकलन करेंगे। बच्चों को भी खेलों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रेरित करेंगे। अनुदेशक उनका उपयोग जरूरत के अनुसार सुधार कर सीखने-सिखाने की क्रिया में करेंगे।

विषय-सूची

आभार

पुस्तक का प्रथम प्रारूप बनाने में श्री. टी. के. श्रीवास्तव, डॉ. ओम प्रकाश सिंह, श्री जगमोहन सिंह, डॉ. उमा गुप्ता तथा डॉ. बी. एन. सिंह ने सहयोग दिया है। इसके लिए परिषद् उनकी आभारी है।

पोसंपा भाई पोसंपा

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- इस खेल को 6 से 8 वर्ष के गांव और शहर के बच्चे खेलते हैं।
- इसे 40 बच्चे एक साथ खेल सकते हैं।
- इसे लड़के-लड़कियां एक साथ खेलते हैं।
- यह खेल खुले स्थान पर खेला जाता है।
- खेल सामूहिक गान से शुरू होता है।

खेल का सामान

- इस खेल में सामान की आवश्यकता नहीं होती। खेल के लिए खुला मैदान चाहिए।

खेल के नियम

- इस खेल में दो टोली नायक होते हैं।
- वे अपने नाम रखते हैं जिसकी जानकारी बच्चों को नहीं होती है।
- खेल में पकड़े गए बच्चे को दो नामों में से एक नाम चुनना होता है।
- जिस टोली नायक का वह नाम होता है, बच्चा उसके पीछे खड़ा हो जाता है।
- खेल के अंत में बच्चे दो टोलियों में बंट जाते हैं।
- जिस टोली में बच्चों की संख्या अधिक रहती है वह जीतती है।

खेल की विधि

- खेल के शुरू में बच्चे अपने साथियों में से दो टोली नायक चुनते हैं।
- टोली नायक अपने एक-एक नाम रखते हैं। ये नाम फूलों, पशु-पक्षियों, शहर, गांव या महापुरुषों के हो सकते हैं।
- टोली नायक अपने रखे गए नाम एक दूसरे को बताते हैं।

– वे दोनों अपने हाथ कंधे से ऊपर उठाते हैं।
– आपस में हथेलियां मिलाकर किला जैसा बनाते हैं।



– अन्य बच्चे एक पंक्ति में खड़े होते हैं।
– खेल सामूहिक गान से शुरू होता है।
– टोली नायक गाने की एक पंक्ति गाते हैं।
– अन्य बच्चे गाने की पंक्ति दोहराते हैं।

– बच्चे बारी-बारी से टोली नायकों के हाथ से बनाए किले से होकर निकलते रहते हैं।

– बच्चे गाना गाते हुए गोले में घूमते रहते हैं।

गाना

पोसंपा भाई पोसंपा,
बच्चों ने मिलकर क्या किया,
किसने किसका साथ दिया,
बच्चों ने एक टीम बनाई,
टीम ने एक सजा सुनाई,
सजा में एक बात है,
कैसा सुन्दर साथ है,
साथ में सबको आना है,
एक-एक कर जाना है,
जाना है, आना है,
आना है, जाना है,
आने जाने में देखें,
किसको पकड़ में आना है।

– जिस समय गाना समाप्त होता है, उस समय जो बच्चा टोली नायकों के हाथ के बने किले के बीच में होता है वह पकड़ा जाता है।
– उस बच्चे को थोड़ी दूर ले जाकर टोली नायकों में से एक उसे दो नाम बताता है।
– उन नामों में से एक नाम चुनने को कहता है।
– पकड़े गए बच्चे को टोली नायकों के रखे नामों में से एक नाम चुनना है।
– फिर वह चुने नाम वाले टोली नायक के पीछे खड़ा हो जाता है।
– टोली नायक फिर बच्चों के पास आ जाते हैं।
– दोनों पहले की तरह अपने-अपने हाथ कंधे से ऊपर उठाते हैं।

- आपस में हथेलियां मिलाकर किला जैसा बनाते हैं।
- यह कार्य आगे चलता रहता है।
- खेल के अंत में टोली नायकों के पीछे लाइन बनाकर खड़े बच्चों की दो टोलियां बन जाती हैं।
- जिस टोली में बच्चों की संख्या अधिक रहती है वह जीतती है।

इक्कड़-दुक्कड़

खेल का परिचय

- इस खेल को गांव और शहर दोनों जगह की लड़कियां खेलती हैं।
- प्रायः 6 से 12 वर्ष की लड़कियां यह खेल खेलती हैं।
- इसमें केवल दो खिलाड़ी खेलते हैं।
- गोटी अलग-अलग खानों में क्रम से फेंकी जाती हैं।
- यह खेल कमरे के अंदर भी खेला जा सकता है, बाहर भी।

खेल का सामान

- एक गोटी, जमीन पर बने 8 खाने।

खेल के नियम

- खिलाड़ी को बारी-बारी से एक के बाद दूसरे खाने में गोटी फेंकनी होती है।
- गोटी फेंकते समय यदि यह दो खानों के बीच की रेखा पर गिरती है तो दूसरे खिलाड़ी को मौका मिलता है।
- 1,2,3 और 6 नम्बर के खाने पर खेलने वाला खिलाड़ी एक पैर रखकर खेलता है।
- 4-5, 7-8 पर दोनों पैर रखते हैं।
- गोटी वाले खाने में पैर नहीं रखना होता है।
- अगले खाने में खड़े होकर पहले खाने की गोटी उठानी होती है।
- खानों को पार करते समय दो खानों के बीच की रेखा पर पैर पड़ने से मौका दूसरे खिलाड़ी को मिलता है।
- जिस खिलाड़ी की गोटी पहले सभी खाने पार कर लेती है वही जीतता है।

खेल की विधि

- समतल जमीन पर एक मीटर की दूरी पर करीब तीन मीटर लम्बी दो रेखाएं खींची जाती हैं।

- उन्हें 6 बराबर खानों में बांट देते हैं।
- चौथे और छठे खानों को बराबर के दो छोटे खानों में बांट देते हैं।
- यह खेल कच्ची मिट्टी की जमीन या फर्श पर खेला जाता है।
- नीचे दिए चित्र के अनुसार खानों में अंक लिख देते हैं :



- पाले से एक खिलाड़ी नम्बर 1 के खाने में गोटी इस तरह डालता है कि वह रुकने पर कोई रेखा न छुए।
- अब खिलाड़ी एक पैर से कूदकर न. 2 के खाने में पहुंचता है।
- वहां से गोटी उठाकर वापस आता है।
- उसके पैर से भी कोई रेखा नहीं छूनी चाहिए।
- यदि पैर या गोटी से कोई रेखा छू जाती है तो खिलाड़ी बाहर हो जाता है।
- अब गोटी को दूसरे खाने में डालता है।
- खिलाड़ी कूदकर पहले खाने से होकर तीसरे खाने में पहुंचता है।
- दूसरे खाने से गोटी को उठाकर पहले खाने से होकर बाहर आता है।
- 4 और 5 नम्बर के खाने में दोनों पैर से खड़े हो सकते हैं।
- एक पैर से 1 और 2 नम्बर के खाने से होता हुआ 4 और 5 नम्बर के खाने में खड़ा होता है।
- वह झुककर तीसरे खाने से गोटी उठाता है।
- एक पैर से 2 नम्बर के खाने से होता हुआ खेल शुरू करने के स्थान पर आ जाता है।
- वह गोटी चौथे खाने में फेंकता है।
- 5 नम्बर के खाने से झुककर चौथे खाने से गोटी उठाता है।
- खिलाड़ी पांचवें खाने की गोटी चौथे नम्बर के खाने से ही उठाता है।
- इसी प्रकार 7 और 8 न. के खानों से 6 नम्बर के खाने में रखी गई गोटी को उठाता है।
- 7वें खाने की गोटी 8वें से और 8वें नम्बर के खाने में रखी गई गोटी को 7वें ख़ाने से उठाता है।
- इस खेल में खिलाड़ी गोटी या पैर से रेखा छू जाने पर कभी भी बाहर हो सकता है।
- एक खिलाड़ी के बाहर हो जाने पर दूसरे खिलाड़ी को मौका मिलता है।
- जिस खिलाड़ी की गोटी पहले बिना बाहर हुए सभी खानों को पार कर लेती है, वही जीतता है।

राजा, वजीर, चोर और सिपाही

खेल का परिचय

- इस खेल को 4 बच्चे एक साथ खेलते हैं।
- यह खेल शहर और गांव दोनों जगह के बच्चे खेलते हैं।
- 6 से 10 वर्ष के लड़के-लडकियों का यह प्रिय खेल है।
- इसे कमरे या बरामदे में बैठकर खेला जाता है।

खेल के सामान

- सादे क़ागज के दो पन्ने।
- एक पेंसिल या कलम।
- एक कागज को काटकर चार पर्चियां बना ली जाती हैं। इन पर अलग-अलग राजा, वजीर, सिपाही और चोर लिख लेते हैं।
- साथ ही राजा की पर्ची पर 100, वजीर की पर्ची पर 75, सिपाही की पर्ची पर 50 और चोर की पर्ची पर 25 अंक लिख लेते हैं।
- दूसरे कागज पर खिलाड़ियों के नाम लिख लेते हैं।

खेल के नियम

- पर्चियों को इस तरह मोड़ते हैं कि उस पर लिखे शब्द दिखाई न दें।
- पर्चियां एक साथ रखी जाती हैं।
- हर खिलाड़ी को पर्ची उठाने का अवसर मिलता है।
- उठाई गई पर्ची को खोलकर सभी को दिखाते हैं।
- दसरे सफेद कागज पर खिलाड़ी के नाम के नीचे उस पर्ची का अंक लिखते हैं। जैसे किसी खिलाड़ी द्वारा उठाई गई पर्ची पर वजीर लिखा है तो दूसरे कागज पर उसके नाम के नीचे 75 अंक लिखे जाते हैं।
- खेल के अंत में चारों खिलाड़ियों के अंक जोड़े जाते हैं।
- जिस खिलाड़ी के सबसे अधिक अंक होते हैं उसकी जीत होती है।

खेल की विधि

- चारों खिलाड़ी गोलाई में बैठ जाते हैं।
- एक खिलाड़ी चारों पर्चियों को एक साथ बीच में रखता है।
- हर खिलाड़ी एक पर्ची उठाता है।

राजा	वज़ीर	सिपाही	चोर
100	75	50	25



- पर्चियां खोलकर खिलाड़ी एक दूसरे को दिखाते हैं।

- पर्ची में दिए अंक के अनुसार खिलाड़ी के नाम के नीचे दूसरे कागज में अंक दिया जाता है।
- पर्चियों को मोड़कर फिर से बीच में रख दिया जाता है।
- इस तरह खिलाड़ी पर्चियों को बार-बार उठाते हैं और उठाई गई पर्ची के अनुसार खिलाड़ियों को अंक मिलते हैं।
- निर्धारित मौकों में जिसके अंक सबसे अधिक होते हैं, उसकी जीत होती है।

रूमाल का खेल

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- इस खेल को 6 से 12 वर्ष के गांव और शहर के बच्चे खेलते हैं।
- यह खेल खुले स्थान पर खेला जाता है
- इसे 40 बच्चे तक एक साथ मिलकर खेल सकते हैं।

खेल का सामान

- इस खेल में किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं पड़ती है।
- खेल के लिए खुला मैदान चाहिए।

खेल के नियम

- इस खेल में बच्चे दो टोलियों में खेलते हैं।
- एक बच्चा रेफरी बनता है, जो खेल खिलाता है।
- खेल शुरू करने से पहले दोनों टोलियों के बच्चों के एक से नाम रखे जाते हैं।
- ये नाम फूल, फल, सब्जी, पशु-पक्षी, शहर-गांव में से कोई भी हो सकते हैं।
- हर बच्चे को एक दूसरे के नामों की जानकारी रहती है।
- दोनों टोलियों में से रेफरी के आवाज लगाने पर एक नाम या नम्बर के बच्चे आते हैं।
- रूमाल उठाकर भागने के समय दूसरे बच्चे से छू जाने पर एक बाहर हो जाता है। यदि वह नहीं छू पाता तो वह दूसरा बच्चा बाहर हो जाता है।
- अंत में जिस टोली में सबसे अधिक बच्चे रह जाते हैं वह टोली जीतती है।

खेल की विधि

- सभी बच्चे मिलकर अपना रेफरी चुनते हैं।
- शेष बच्चों की बराबर की टोलियां बनती हैं।

– दोनों टोलियां आमने सामने खड़ी हो जाती हैं।
– दोनों टोलियों के बीचो-बीच घेरे में एक रूमाल रखा जाता है।
– खेल शुरू करने से पहले रेफरी दोनों टोलियों के बच्चों का नम्बर या नाम तय कर देता है।
– मान लें रेफरी नम्बर 1 को आवाज लगाता है।



– टोलियों के नम्बर 1 के खिलाड़ी रूमाल उठाने के लिए आगे बढ़ेंगे और घेरे

के चारों ओर चक्कर लगाएंगे।

- एक खिलाड़ी रूमाल उठाकर बिना छुआए अपनी टोली में अगर चला जाता है तो दूसरा खिलाड़ी बाहर हो जाता है।
- रूमाल उठाकर भागते समय छू जाने पर वह बाहर हो जाता है।
- अब रेफरी कोई दूसरा नम्बर बुलाता है।
- तुरंत उस नम्बर के दोनों टोलियों के खिलाड़ी रूमाल उठाने को आते हैं।
- यह कार्य आगे चलता रहता है।
- इस प्रकार टोली में बच्चों की संख्या घटती जाती है।
- जिस टोली में अधिक बच्चे बाद में रहते हैं, वह टोली जीतती है।

घूमता डिब्बा

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- इस खेल को 6 से 12 वर्ष के गांव और शहर के बच्चे खेलते हैं।
- खेल को लड़के-लड़कियां मिलकर खेलते हैं।
- बच्चे यह खेल कमरे, बरामदे, आंगन में और खुली जगह पर खेलते हैं।
- इस खेल को 30 बच्चे तक एक साथ खेल सकते हैं।

खेल का सामान

- पर्चियां बनाने के लिए सफेद कागज
- कलम या पेंसिल
- एक घंटी या चम्मच और तश्तरी
- एक डिब्बा जिसमें तीस संख्या तक पर्चियां रखी जा सकें।

खेल के नियम

- खिलाड़ी गोल घेरे में बैठते हैं।
- एक खिलाड़ी घेरे के बीच में बैठता है।
- उसका काम घंटी बजाना है।
- अचानक घंटी की आवाज रुकने पर डिब्बा जिस बच्चे के हाथ में है उसे डिब्बे से एक पर्ची निकालनी होती है।
- उस बच्चे को पर्ची में लिखे काम को करना जरूरी है।

खेल की विधि

- खेल के शुरू में बच्चों की संख्या के बराबर पर्चियां बनाते हैं।
- इन पर्चियों में पेंसिल से एक-एक काम लिखते हैं जो निम्नलिखित होते हैं — [illegible] कविता, बालगीत, चुटकुला, अपने किसी टीचर की नकल करना, जानवरों व पशु-पक्षियों में से किसी की बोली सुनाना, चिड़िया, कौआ, तोता, कोयल,

मुर्गे की बोली, या हाथी, कुत्ता, बकरी, घोड़े, गाय की बोली निकाल कर हंसना, कोई काम करना जैसे – किसी पेड़ को छूकर आओ, 10 कदम तेज चलो।

– खिलाड़ी गोल घेरा बनाकर बैठ जाते हैं।

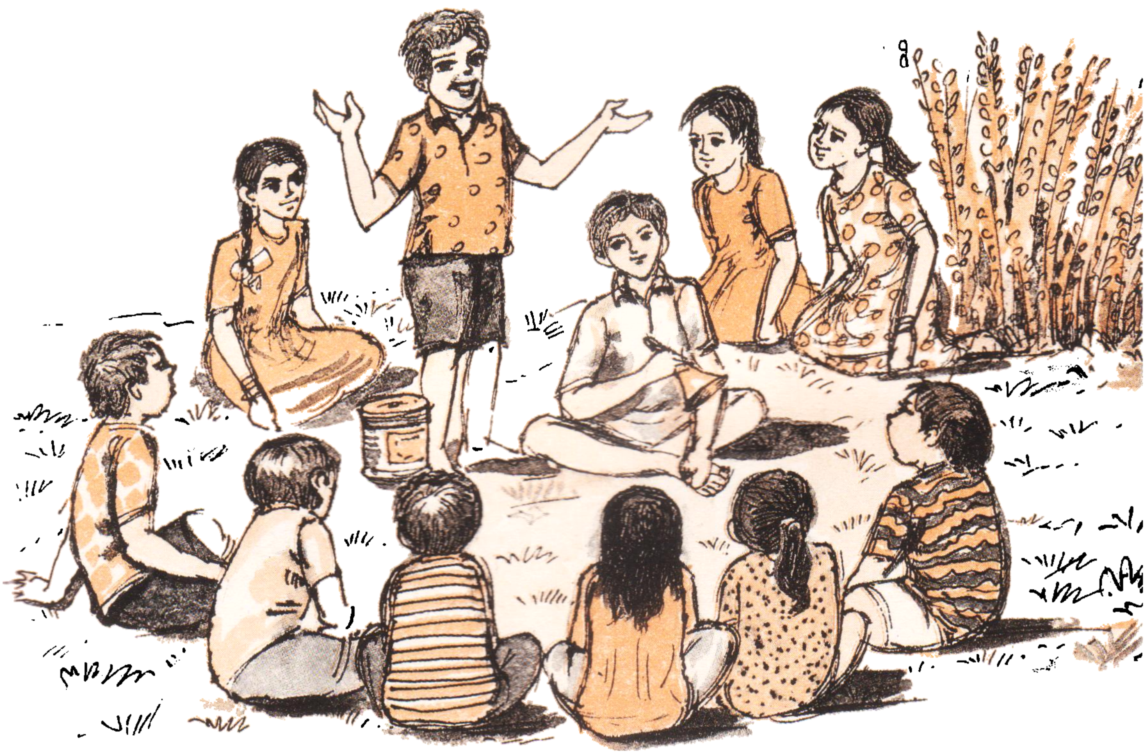
– एक खिलाड़ी घंटी बजाने के लिए घेरे के बीच में बैठता है।

– वह पर्चियों वाला डिब्बा एक बच्चे के हाथ में देता है।

– वह बच्चा अपने बाएं हाथ की तरफ बैठे बच्चे को डिब्बा देता है।

– इस क्रम से डिब्बा बच्चों के हाथों में घूमता है।

–



— घेरे के बीच में बैठा खिलाड़ी घंटी बजाता रहता है।
— वह एकदम घंटी बजाना बन्द कर देता है।
— उस समय जिस बच्चे के हाथ में पर्चियों वाला डिब्बा होता है वह अपनी जगह खड़ा हो जाता है।
— वह बच्चा डिब्बे के साथ घेरे के बीच में खड़ा होता है।
— डिब्बे से वह एक पर्ची निकालता है।
— पर्ची खोलकर लिखे गए काम को पढ़ता है और सब को बताता है कि उस पर क्या लिखा है।
— वह बच्चा पर्ची को मोड़कर डिब्बे में रख देता है और लिखे हुए काम को करता है।
— जैसे—यदि पर्ची पर गीत गाना लिखा है तो उसे गीत गाना होता है।
— गीत सुनाकर वह खिलाड़ी बच्चा घंटी बजाने वाले के पास बैठता है।
— घंटी बजाने वाला बच्चा पर्चियों के डिब्बे को उठाकर घेरे में बाएं हाथ की ओर बैठे बच्चे को देता है।
— डिब्बा क्रम से घूमता रहता है।
— घंटी बजती रहती है।
— घंटी बजाने वाला बच्चा एकदम से घंटी बजाना रोक देता है।
— खेल पहले की तरह चलता रहता है।
— अपनी बारी आने के बाद खिलाड़ी बड़े गोल घेरे से उठकर घंटी वाले के चारों ओर बैठते जाएंगे।

कोड़ा जमाल शाही

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- लड़के-लड़कियां दोनों साथ-साथ भाग लेते हैं।
- इसमें पूरी कक्षा के बच्चे एक साथ खेल सकते हैं।
- इस खेल को 6-12 वर्ष के बच्चे गांव और शहर में खेलते हैं।
- यह खेल खुले मैदान में खेला जाता है।

खेल का सामान

- कपड़े का बना एक कोड़ा।

खेल के नियम

- बच्चों को घेरा बनाकर बैठना होता है।
- एक बच्चे को कोड़ा लेकर घेरे के चारों ओर दौड़ते हुए किसी बच्चे के पीछे कोड़ा रखना होता है।
- सभी बच्चों को सजग रहना होता है कि कोड़ा उसके पीछे न रख दिया हो।
- कोड़े का पता न लगने पर उसे कोड़े से मार खानी होती है।
- घेरे की खाली जगह पर बैठने पर ही वह मार से बचता है।

खेल की विधि

- अंदर की तरफ मुंह करके बच्चे गोल घेरे में बैठ जाते हैं।
- एक खिलाड़ी कपड़े का बना कोड़ा लेकर घेरे के बाहर चारों ओर दौड़ता है।
- दौड़ते समय वह कोई कविता या गीत गाता जाता है।
- दौड़ते हुए वह धीरे से किसी के पीछे कोड़ा रख देता है।
- जिस लड़के के पीछे कोड़ा रखा गया है यदि उसे मालूम न पड़े तो दौड़ने

वाला लड़का उसके पीछे पहुंचकर कोड़ा उठाता है और बैठे बच्चे की पीठ पर कोड़ा मारता है।

– अपने स्थान से दौड़कर यह बच्चा घेरे के बाहर बैठे हुए बच्चों के पीछे दौड़ता है।



– कोड़ा मारने वाला बच्चा उसका पीछा करता है।

– कोड़ा खाने वाला बच्चा भागकर अपनी जगह बैठ जाता है।

– यदि जिसके पीछे कोड़ा रखा है, उसे मालूम हो जाता है तो वह तुरंत कोड़ा उठा लेता है।

- वह कोड़ा रखने वाले बच्चे के पीछे दौड़ता हुआ उसे कोड़ा मारता है।
- कोड़ा खाने से वह बच्चा तभी बचता है जब वह खाली जगह आकर बैठ जाता है।
- इस प्रकार यह खेल चलता रहता है।
- इस खेल में हार-जीत नहीं होती।

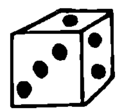
लूडो का खेल

खेल का परिचय

- इस खेल को 2, 4 या 6 खिलाड़ी एक साथ खेलते हैं।
- यह खेल शहर और गांव के बच्चे खेलते हैं।
- इसे 6 से 12 वर्ष के लड़के-लड़कियां एक साथ खेलते हैं।
- यह खेल कमरे में बैठकर खेला जाता है।

खेल का सामान

- 1 से 100 तक लिखी गिनती का एक कागज।
- खिलाड़ी की संख्या के अनुसार अलग रंगों की छोटी गोटियां या बिंदियां।
- एक डाइस।
- डाइस फेंकने के लिए एक छोटी शीशी।



100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

खेल का प्रारंभ बिन्दु

खेल के नियम

- खेल शुरू करने से पहले कागज या स्लेट पर 1 से 100 तक गिनतियां बनाए गए खाके के अनुसार लिखी जाती हैं।
- हर खिलाड़ी को एक चाल मिलती है।
- इस तरह बारी-बारी से खिलाड़ी डाइस फेंकते हैं।
- हर खिलाड़ी की गोटी अलग खाने में रखी जाती है जिनके रंग अलग-अलग होते हैं।
- डाइस की ऊपरी सतह पर आए नम्बर के अनुसार अपनी गोटी आगे बढ़ाते हैं।
- किसी खिलाड़ी की गोटी यदि ऐसे खाने पर आती है जहां पहले से कोई गोटी है तो पहले की गोटी कट जाएगी।
- जब किसी खिलाड़ी की गोटी कटती है तो वह अपने मूल खाने में वापस पहुंच जाती है।
- जिस खिलाड़ी की गोटी सबसे पहले 100 अंक पर पहुंच जाती है वह खेल में जीतता है।

खेल की विधि

- खिलाड़ी घेरे में या आमने-सामने बैठ जाते हैं।
- उनके बीच में 1 से 100 तक लिखी गिनतियों का पन्ना या स्लेट होती है।
- खिलाड़ियों की संख्या के अनुसार कई रंगों की गोटियां दी जाती हैं।
- जैसे – 4 खिलाड़ी खेल रहे हैं। उनकी गोटी दिए गए खाके के 1,2,3,4 नम्बर के खानों में रखी जाती है।
- किस खिलाड़ी की गोटी किस खाने में रखी जाएगी इसका चुनाव अंक लिखी पर्ची उठाकर किया जाता है।
- खेल शुरू करने के लिए एक डाइस ली जाती है।
- डाइस में छह फेस या साइड होते हैं।
- इन पर 1 से 6 तक के अंक अलग-अलग सतह पर लिखे होते हैं।

- एक खिलाड़ी डाइस को शीशी में लेकर उसे हिलाकर जमीन पर फेंकता है।
- डाइस का जितने अंक का बिन्दु या सुराख ऊपर होता है उतने अंक वह अपने मूल स्थान से आगे बढ़ता है।
- जैसे – छः बिन्दुओं वाला फेस ऊपर है तो नम्बर 1 के खिलाड़ी को 6 अंक मिलते हैं। इसलिए वह 7 अंक पर पहुंच जाता है। पर अगर उसे 2 अंक आते हैं तो वह 3 खाने में नहीं जाता है क्योंकि वह खाना 3 नम्बर के खिलाड़ी के लिए आरक्षित है।
- 1 नम्बर के खिलाड़ी के बाद नम्बर 2 खिलाड़ी अपनी बारी पर डाइस फेंकता है।
- जैसे –डाइस के फेस पर 4 अंक का बिन्दु या सुराख आता है तो उसकी गोटी6 अंक के खाने पर पहुंच जाती है। पर यदि उसके डाइस के फेस पर 2 अंक आते हैं तो वह 4 नम्बर के खाने में नहीं जा सकता है क्योंकि वह नम्बर 4 खिलाड़ी का आरक्षित खाना है। नम्बर 4 खिलाड़ी की गोटी का मूल स्थान है।
- इस तरह हर खिलाड़ी अपनी बारी आने पर डाइस फेंकता है।
- डाइस पर आए नम्बर के अनुसार खाना खाली मिलने पर वह आगे बढ़ता है।
- एक बार गोटी चल जाने के बाद गोटी डाइस पर आए नम्बर के अनुसार आगे बढ़ती रहती है।
- रास्ते में जो भी गोटी आती है, वह कट जाती है।
- कटी गोटी अपने मूल स्थान पर आ जाती है।
- जैसे –4 नम्बर का खिलाड़ी डाइस फेंकता है।
- उसके डाइस के फेस पर 2 नम्बर आता है तो उसकी गोटी 6 नम्बर के अंक पर जाती है।
- 6 नम्बर के खाने पर यदि पहले से किसी खिलाड़ी की गोटी रखी है तो वह कट जाती है।

- कटने वाली गोटी अपने मूल स्थान पर पहुंच जाती है।
- चारों खिलाड़ी अपनी बारी आने पर डाइस फेंकते हैं।
- डाइस के फेस पर आए नम्बर के अनुसार उनकी गोटी आगे बढ़ती रहती है।
- जिस खिलाड़ी की गोटी सबको काटती और पीछे छोड़ती सबसे पहले 100 अंक पर पहुंचती है वह जीतता है।

हम बाजार गए थे

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- इस खेल में लड़के-लड़कियां सभी एक साथ खेलते हैं।
- सुविधानुसार बच्चों की संख्या 15 तक होती है।
- यह खेल गांव-शहर दोनों जगह के बच्चे प्रायः इसे खेलते हैं।

खेल के नियम

- बच्चे घेरा बनाकर बैठते हैं।
- एक बच्चा घेरे से निकलकर बाहर जाता है।
- लौटने पर वह कोई चीज लाने का अभिनय करता है।
- जो बच्चा उसके अभिनय को देखकर सबसे पहले ठीक चीज बताता है उसे बाहर जाने का अवसर मिलता है।
- यदि अभिनय के आधार पर चीज का पता किसी बच्चे को नहीं चलता तो वह खेल से बाहर हो जाता है।

खेल की विधि

- बच्चे घेरे में बैठते हैं।
- एक बच्चा उठकर थोड़ी दूर बाहर घूमकर आता है और बोलता है "हम बाजार गए थे।"
- बच्चे पूछेंगे क्या लाए?
- बच्चा मूक अभिनय से समझाएगा कि वह क्या लाया है।
- जो बच्चा उसके अभिनय को समझ जाता है और ठीक उत्तर देता है वही बच्चा अब बाहर जाकर आता है।



— इसी तरह खेल जब तक चाहें चलता रहता है।

इस खेल को खेलनें से बच्चों में अभिनय करने की क्षमता का विकास होता है।

मैं कौन हूं ?

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- इसे दो टोली बनाकर खेलते हैं।
- इस खेल के लिए प्रत्येक टोली में 10 बच्चे रहते हैं।
- प्रत्येक टोली के बच्चे अपना नायक चुन लेते हैं।
- इस खेल को खुली जगह या बड़े कमरे में खेलते हैं।
- खेल में लड़के-लड़कियां दोनों भाग ले सकते हैं।
- दोनों टोली के बच्चे अपने पास पशु-पक्षियों के चित्र रखते हैं।
- चित्र न होने पर कागज पर नाम लिख लेते हैं।

खेल का सामान

- उपलब्ध होने पर पशु-पक्षियों के चित्र।

खेल के नियम

- एक टोली नायक दूसरी टोली से किसी बच्चे को खड़ा करता है।
- उसकी पीठ पर चित्र या नाम लिखा भाग बिना दिखाए लगा देता है।
- पीठ पर लगे कागज पर क्या है? यह जानने के लिए बच्चा प्रश्न पूछ सकता है।
- पहली टोली का नायक उसका उत्तर देता है।
- सभी उत्तर मिलने पर उस बच्चे को नाम बताना है।
- नाम न बता पाने पर वह बच्चा बाहर हो जाता है।
- दोनों टोली के हर बच्चे को एक मौका दिया जाता है।
- अंत में जिस टोली में सबसे अधिक बच्चे रहते हैं वही जीतती है।

खेल की विधि

– बच्चे अपनी-अपनी टोली के लिए नायक का चयन कर लेते हैं।
– दोनों टोली में बच्चे आमने-सामने बैठ जाते हैं।
– कोई टोली नायक दूसरी टोली के किसी बच्चे को खड़ा करता है।
– एक बच्चा खड़ा होगा।



- उनकी पीठ पर किसी चिड़िया या जानवर का चित्र (चित्र न रहने पर बड़े अक्षर में कागज पर नाम लिखकर) बच्चे को बिना दिखाए लगा देता है।
- पीठ पर किसका चित्र है, यह पता लगाने के लिए वह दूसरी टोली के बच्चों से प्रश्न पूछेगा—जैसे क्या मेरे चार पैर हैं? क्या मेरी पूंछ है? क्या मेरे सींग हैं? इत्यादि। प्रश्नों का उत्तर बच्चे या टोली का नायक देता है।
- इन उत्तरों के आधार पर वह बच्चा यह बताता है कि किसका चित्र उसकी पीठ पर है।
- यदि वह सही नाम नहीं बता पाता तो वह बाहर हो जाता है।
- सही नाम बता देने पर वह टोली में रहता है।
- इसी प्रकार खेल जारी रहता है।
- अंत में जिस टोली में अधिक बच्चे रहेंगे वही जीतती है।

इस खेल को खेलने से बच्चों में तर्कशक्ति एवं सूझ-बूझ विकसित होती है।

अनुमान लगाओ

खेल का परिचय

- यह सामूहिक खेल है।
- इस खेल में लड़के और लड़कियां दोनों भाग ले सकते हैं।
- इसमें बच्चों की संख्या 40 तक हो सकती है।
- गांव और शहर दोनों जगह के बच्चे इसे प्रायः खेलते हैं।

खेल का सामान

- किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं होती, केवल खुला मैदान चाहिए।

खेल के नियम

- हर बच्चे को अन्य बच्चों द्वारा चुनी हुई चीज का नाम बताना होता है।
- बच्चों ने कौन-सी चीज चुनी है इसे जानने के लिए वह 10 प्रश्न कर सकता है।
- सही नाम न बता सकने पर बच्चा बाहर हो जाता है।
- इस प्रकार प्रत्येक बच्चे को एक अवसर दिया जाता है।
- अंत में बचा हुआ बच्चा जीत जाता है।

खेल की विधि

- सभी बच्चे गोल घेरे में बैठेंगे।
- समूह में से एक बच्चा बाहर जाएगा।
- घेरे में सभी मिलकर गुप्त रूप से किसी भी चीज का नाम चुनते हैं जो सबकी जानकारी में होता है, जैसे चप्पल, टेबल, आदमी, आम।
- बाहर भेजे गए बच्चे को अंदर बुला लिया जाता है।
- वह एक सवाल सबसे पूछता है।
- बच्चे उत्तर हां या नहीं में देते हैं। जैसे–सजीव? ना, लोहे का? ना, लकड़ी का? हां, बैठने के लिए? ना, चौड़ा? हां, टेबल? हां।

– सही जबाव देने के लिए 10 प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
– गलत उत्तर देने वाला घेरे से बाहर कर दिया जाता है।
– सबको एक अवसर के बाद दूसरा अवसर दिया जाता है।
– अंत में बचा हुआ बच्चा जीतता है।
– इस खेल से अनुमान लगाने की शक्ति का विकास होगा।



रंग बिरंगे

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- इस खेल में लड़के और लड़कियां दोनों भाग लेते हैं।
- इसमें लगभग 30 बच्चे एक साथ भाग ले सकते हैं।
- खेल बड़े कमरे या मैदान में खेला जाता है।

खेल का सामान

- इस खेल में किसी प्रकार के सामान की आवश्यकता नहीं होती।

खेल के नियम

- बच्चों की दो टोलियां होती हैं।
- प्रत्येक टोली का एक नायक होता है।
- एक टोली का नायक किसी रंग का नाम लेता है। यह रंग किसी बच्चे के कपड़े में हो सकता है या आस-पास की किसी और चीज में हो सकता है।
- दूसरी टोली के किसी बच्चे को बताना होता है कि वह रंग कहां-कहां है।
- प्रत्येक सही स्थान के लिए उसकी टोली को एक अंक मिलता है। रंग की पहचान गलत होने पर उसकी टोली का एक अंक कटता है।
- प्रत्येक टोली को बारी-बारी से अवसर मिलेगा। रंग बताने के लिए एक बच्चे को एक ही मौका मिलेगा।
- यदि बोले गए रंग की कोई चीज वहां नहीं है तो दूसरी टोली के नायक को यह बात कहनी होती है।
- सही उत्तर होने पर उस टोली को दो अंक मिलते हैं। गलत होने पर दो अंक कट जाते हैं।

खेल की विधि

- बच्चे ऊंचाई के अनुसार एक पंक्ति बना लेते हैं।

- अब बच्चे एक ओर से 1,2,3,4 आदि संख्या बोलते हैं।
- सम और विषम संख्याओं की दो टोलियां बना लेते हैं।
- हर टोली अपना नायक चुन लेती है।
- एक टोली का नायक किसी रंग का नाम बोलता है।
- दूसरी टोली का बच्चा बताता है कि वह रंग कहां-कहां है।
- किसी भी बच्चे को एक से अधिक अवसर नहीं मिलता है।
- दोनों टोलियों को बारी-बारी से समान अवसर मिलता है।



- नियमानुसार दोनों टोलियों को अंक मिलते हैं।
- खेल के अंत में जिस टोली के अंक अधिक होते हैं वही टोली जीतती है।
- इस खेल को खेलने से बच्चे एक दूसरे को नाम से पहचान पाएंगे।
- इस खेल के माध्यम से बच्चों में वस्तुओं को बारीकी से देखने की क्षमता का विकास होगा।

खाया-पिया

खेल का परिचय

- — यह एक सामूहिक खेल है।
- — इस खेल में बच्चों की संख्या 15 तक ही सीमित रखते हैं।
- — इसमें लड़के और लड़कियां दोनों एक साथ मिलकर खेलते हैं।



— इसके लिए खुले मैदान की आवश्यकता नहीं है।

खेल के नियम

— सभी बच्चे एक पंक्ति बनाकर खड़े हो जाएंगे।

— खेल संचालक कोई शब्द बोलेगा।

— गलत बोलने वाले बच्चे समूह से बाहर होते जाएंगे।

— अंत में बचे हुए बच्चे की जीत होगी।

खेल की विधि

— सभी बच्चे अपने बाएं हाथ की हथेली की थाली बनाएंगे और दाएं हाथ से खाने का अभिनय करेंगे।

— खाने का अभिनय करते हुए संचालक बोलेगा—रोटी। सभी बच्चे बोलेंगे—खाया। पानी—पिया, दाल—पिया, चावल—खाया आदि।

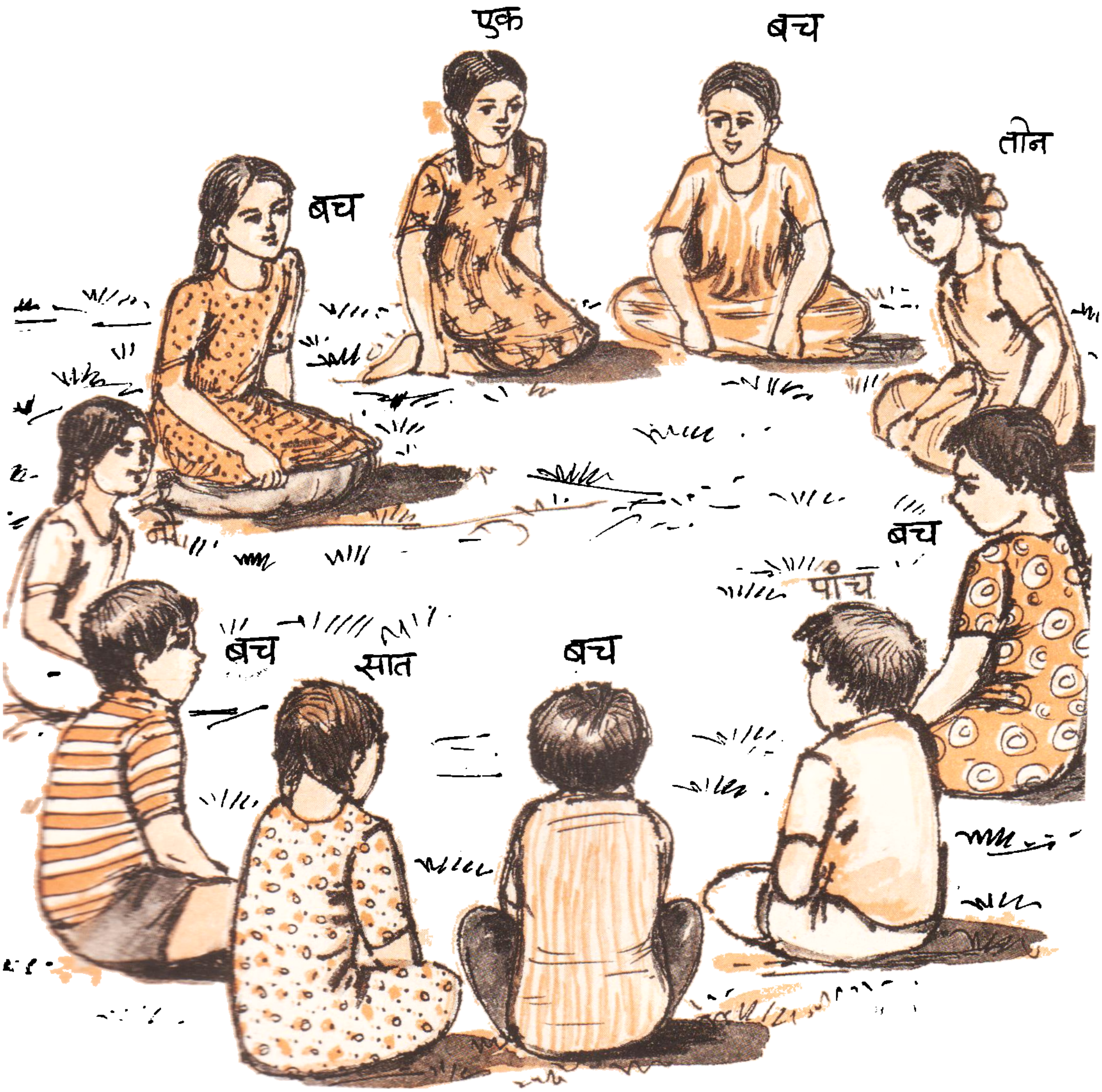
— अगर संचालक के बात कहने पर किसी बच्चे ने कह दिया—खाया, तो वह बाहर हो जायेगा।

— इसी तरह डीजल के लिए पिया कहने पर बच्चा बाहर हो जायेगा।

— अंत तक जो बच्चा बाहर नहीं होगा वही जीतेगा।

इस खेल को खेलने से बच्चों के अंदर ध्यान से सुनने की प्रवृत्ति जागेगी।

संख्या का खेल



खेल का परिचय

- इस खेल को शिक्षा केन्द्र के सभी बच्चे एक साथ मिलकर खेलते हैं।
- खेल बड़े कमरे या खुली जगह में खेला जाता है।
- इसे गांव-शहर दोनों जगह के बच्चे खेलते हैं।

खेल के नियम

- बच्चे घेरा बनाकर बैठते हैं।
- खेल संचालक बताता है किस अंक से कटने वाली या उससे बनने वाली संख्याओं को नहीं बोलना है।
- वह स्थान पर 'बच' बोलता है। उस संख्या को बोल देने वाला बाहर हो जाएगा।
- गलत जगह पर 'बच' बोलने वाला भी बाहर होगा।
- खेल के अंत में जो बच्चा बचता है वही जीतता है।

खेल की विधि

- खेल संचालक 7 (सात) बोलकर खेल प्रारंभ कराता है।
- घेरे में बैठे बच्चों में से कोई एक गिनती प्रारंभ करेगा।
- सात से कट जाने वाली संख्या या जिस संख्या का कोई अंक 7 हो उसकी जगह 'बच' बोलना है।
- यदि किसी ने उस संख्या को बोल दिया तो वह बाहर हो जाएगा। जैसे:-1,2,3,4,5,6. 'बच' 8,9.10 11,12,13, बच, 15,16. बच.....।
- नियमानुसार बच्चे बाहर होते जाएंगे।
- यह खेल दूसरी संख्याओं के साथ भी खेला जा सकता है।

अपनी जगह पर लौटें

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- इस खेल में लड़के और लड़कियां दोनों साथ-साथ खेल सकते हैं।
- इसमें बच्चों की संख्या 40 तक हो सकती है।

खेल के नियम

- बच्चों को एक गोले में खड़ा होना होता है।
- एक-दो गिनकर दो गोले बनते हैं।
- दोनों गोले के बच्चे विपरीत दिशा में घूमते हैं।
- साथ में ताली या बाजा बजता रहता है।
- ताली या बाजा बंद होते ही बच्चों को अपनी जगह पर खड़ा होना है।
- निर्धारित समय में जो बच्चे ठीक जगह पर नहीं पहुंच पाते वे बाहर हो जाते हैं।

खेल की विधि

- सभी बच्चे गोलाई में खड़े हो जाते हैं।
- एक-दो, एक-दो की गिनती गिनते हैं।
- सभी एक नम्बर वाले एक कदम अंदर चले जाते हैं।
- इस प्रकार अंदर और बाहर दो गोले बन जाते हैं।
- खेल संचालक कोई बाजा या ताली बजाने लगता है।
- अंदर घेरे वाले बाईं तरफ तथा बाहर घेरे वाले दाईं तरफ गोल घेरे में दौड़ने लगते हैं।
- अचानक बाजा या ताली बंद हो जाने पर सभी बच्चों को अपने साथी को ढूंढकर प्रारंभिक गोलाई बना लेनी होती है।



- खेल के शुरू में गोल घेरे में जो बच्चा जहां खड़ा होता है उसे फिर से उसी क्रम में खड़ा होना होता है।
- ऐसा नहीं कर पाने वाले बच्चे को बाहर ही जाना पड़ता है।
- जगह लेने के लिए संचालक 10 तक गिनती गिनता है।
- कुछ बच्चों के बाहर होने पर फिर से गिनती गिनवा कर दो गोले बनाते हैं।
- खेल इस प्रकार आगे चलता रहता है।

मैं कहता हूं

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- इसे लड़के-लड़कियां एक साथ मिलकर खेलते हैं।
- इसमें बच्चों की संख्या 40 तक हो सकती है।
- इसे ग्रामीण-शहरी दोनों जगह के बच्चे खेल सकते हैं।
- इसे खेलने के लिए जगह का चयन बच्चों की संख्या के अनुसार किया जाता है।

खेल का सामान

- केवल खेलने का स्थान

खेल के नियम

- सभी बच्चे अपने समूह में से एक संचालक का चयन करते हैं जो खेल को प्रारंभ करता है।
- बच्चों को वही काम करना है जिसके लिए संचालक "मैं कहता हूं" बोलता है।
- 'मैं कहता हूं' न बोलने पर जो बच्चा उस काम को कर देता है उसे 'बाहर' होना होता है।
- खेल के अंत में जो बच्चा 'बाहर' नहीं होता, वही जीतता है।

खेल की विधि

- संचालनकर्त्ता खेल को प्रारंभ करता है।
- दूसरे बच्चे यदि संख्या में अधिक हों तो घेरे में, नहीं तो संचालक की ओर मुंह करके बैठते हैं।
- जब संचालक कहता है—मैं कहता हूं खड़े हो जाओ तो "सभी बच्चे खड़े हो जाते हैं।"



— यदि संचालक केवल ''खड़े हो जाओ'' कहे तो बच्चे खड़े नहीं होते।
— खेल संचालक विभिन्न प्रकार के निर्देश देता है जैसे, मैं कहता हूं ''हाथ ऊपर उठाओ'' ,''ताली बजाओ'' इत्यादि।
— बच्चे केवल उन्हीं निर्देशों का पालन करते हैं जिनमें ''मैं कहता हूं'' बोला जाता है।

– जो बच्चा गलती करता है वह खेल से बाहर हो जाता है।

– अंत में जो बच्चा रह जाता है उसकी जीत होती है।

इस खेल को खेलने से मनोरंजन के साथ-साथ बच्चों में ध्यान से सुनने की प्रवृत्ति पैदा होती है।

कितने भाई कितने

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- इस खेल में 40 बच्चे तक भाग ले सकते हैं।
- इस खेल में लड़के और लड़कियां एक साथ मिलकर खेलते हैं।



खेल का सामान

— केवल खुले स्थान की आवश्यकता होती है।

खेल के नियम

— खेल संचालक को समूह बनाने का निर्देश देना होता है।

— बच्चों को निर्देशानुसार समूह बनाने होते हैं।

— जो बच्चे किसी समूह से नहीं जुड़ पाते वे अलग हो जाते हैं।

— खेल के अंत में अलग होने से शेष बच्चे जीतते हैं।

खेल की विधि

— बच्चे घेरे में खड़े हो जाएंगे।

— खेल संचालक कोई भी बाजा या ताली बजाएगा। सभी बच्चे घेरे में भागते हुए बोलेंगे भाई कितने?

— तब अचानक बाजा या ताली बजाना बंद करके संचालक कोई संख्या बोलेगा, जैसे— दो-दो।

— बच्चे दो-दो की टोली में हो जाते हैं।

— जिसको साथी नहीं मिलता वह बच्चा खेल से अलग हो जाता है।

— खेल संचालक फिर बाजा या ताली बजाएगा तो बच्चे घेरे में भागेंगे।

— यदि खेल संचालक कहता है— पांच-पांच तो सभी बच्चे पांच-पांच के समूह में बंट जाएंगे।

— इस प्रकार खेल संचालक हर बार अलग-अलग संख्या बोलेगा।

— संख्या 5 से अधिक नहीं होगी।

— साथी नहीं मिल पाने वाले बच्चे खेल से अलग होते जायेंगे।

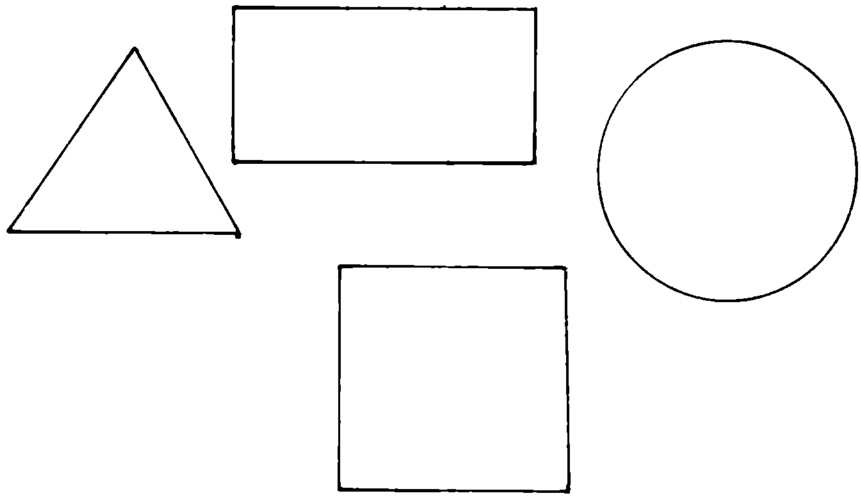
आकृतियों की पहचान

खेल का परिचय

- यह एक सामूहिक खेल है।
- इसे लड़के-लड़कियां एक साथ खेलते हैं।
- बच्चों की संख्या 15 तक रहती है।

खेल का सामान

- ज्यामितीय आकृतियों के चित्र



खेल के नियम

- खेल संचालक के निर्देशानुसार बच्चों को खेलना होता है।
- संचालक दी गई ज्यामितीय आकृतियों के नमूने की तरह जमीन पर बड़े से बड़ा चित्र बना लेता है।
- आकृतियों की पर्चियां बनाकर एक डिब्बे में रख दी जाती हैं।

- खेल संचालक एक बार में अधिक से अधिक चार बच्चों का नाम बोलता है।
- इनमें से एक बच्चा डिब्बे से एक पर्ची निकालेगा।
- पर्ची के अनुसार उन्हें ठीक जगह पर खड़ा होना है।
- गलत जगह पर खड़ा होने वाला बच्चा बाहर हो जाता है।



- खेल का क्रम चलता रहता है। प्रत्येक बच्चे को एक मौका मिलने के बाद दूसरा मौका भी मिलता है।
- अंत तक जो बच्चा बाहर नहीं होता वही जीतता है।

खेल की विधि

- सभी बच्चे एक पंक्ति में खड़े हो जाते हैं।
- संचालक जमीन पर उनके सामने नमूने की बड़ी आकृति बना देता है।
- वह एक डिब्बे में आकृतियों की पर्चियां बनाकर रख लेता है। इन पर्चियों पर त्रिभुज, वर्ग, आयत और वृत्त लिखा होता है।
- संचालक जिन 4 बच्चों के नाम लेगा उनमें से एक बच्चा आकर एक पर्ची निकालता है।
- उसे पढ़कर सभी को सुनाता है।
- संचालक दस तक गिनती गिने। इसी बीच उन बच्चों को पर्ची में लिखे स्थान पर खड़ा होना होता है।
- गलत जगह खड़े होने वाला बच्चा बाहर हो जाता है।
- यह क्रम बचे हुए बच्चों के साथ चलता रहता है।

